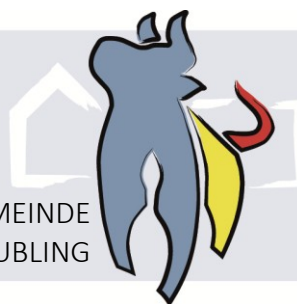




GEMEINDE
OBERTRAUBLING



Information

Kostenlose Kickboxeinheit mit Fokus auf Selbstverteidigung in Obertraubling

Der ortsansässige Kickboxverein „TOP-TEN Obertraubling e.V.“ bietet

- am **Samstag, den 8. November 2025**
- von **10:00 Uhr bis 13:00 Uhr**
- im **TOP-TEN Leistungszentrum
Herzog-Albrecht-Straße 14 A
93083 Obertraubling**



ein dreistündiges **Seminar für Erwachsene der Großgemeinde Obertraubling** - bestehend aus Theorie und Praxis - zum Thema Selbstverteidigung, und wie Kickboxen im Ernstfall helfen kann, an. Geplant sind zunächst ca. 30 Minuten Theorie und anschließend eine 120-minütige gemeinsame Trainingseinheit, die sowohl klassische Kickbox- als auch Selbstverteidigungselemente beinhaltet.

Die Trainingseinheit wird in eine auf Anfänger zugeschnittene Sparteinheit mit dem Schwerpunkt auf motorische Grundfähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit und in einen auf das Erfahrungswissen der Teilnehmergruppe ausgelegten Selbstverteidigungskurs aufgeteilt sein.

Das Ziel des **kostenlosen Kurses** ist es, einen allgemeinen Einblick in das Kickboxen zu geben und den Teilnehmern außerdem aufzuzeigen, wie man sich in extremen Gefahrensituationen körperlich verteidigen kann. Die Trainer des Kickboxvereins möchten darüber hinaus gezielt die Sinne für den Eigenschutz schärfen und aufklären, wie man Gefahren leichter aus dem Weg gehen kann.

Wenn Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken und mehr zum Thema Kickboxen & Selbstverteidigung erfahren wollen, melden Sie sich für den Kurs an.

Die **Anmeldung** erfolgt **ab dem 21. Oktober bis zum 6. November 2025** unter der Durchwahl **09401 / 9601-36**.

Gerne informieren wir Sie über dieses Angebot in unserer Gemeinde und wünschen allen Teilnehmern/Teilnehmerinnen viel Spaß und Freude.

Ursula Schmid
Quartiers- und Generationenmanagement

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

IMPRESSUM:
Veranstalter: TOP TEN Obertraubling e. V.,
Herzog-Albrecht-Straße 14 A, 93083 Obertraubling
Kooperation: Gemeinde Obertraubling, Josef-Bäumel-
Platz 1, 93083 Obertraubling
(Haus-) Druck: Gemeinde Obertraubling, Landshuter
Straße 8, 93083 Obertraubling



Tagesaktuelle Neuigkeiten
und Veranstaltungen aus
Obertraubling finden Sie
in unserer „Heimat-Info“ App.



X	Aushang:	angeheftet am: 21.10.2025
		abgenommen am: 11.11.2025
X	Presse:	MZ, via Mail am: 17.10.2025
		WE: 25./26.10. & 01./02.11.2025
X	Internet:	an SG 10.6 am: 13.10.2025
		eingestellt von 10.6 am: 20.10.2025